



125 外貌：跟外貌相比什么才是更重要的

和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

17小时前

125 外貌：跟外貌相比什么才是更重要的

09:03:49

| 转述师：余英威 |

外貌，名词，指外表形象，外表或者仪表。



以貌取人大家都说不好，但在现实生活中却难以避免，因为外貌而产生的焦虑也难以避免。这是个事实，完全不用回避。相反，如果听信了内在更重要一类的说法，可能会引起更大的挫败感。因为你的确听进去了，努力提升了内在，但是回到生活中去却发现似乎并没有什么人在意，更别说表示欣赏，那么受到双重打击的就是你自己。

让我们诚实一点，人类就是会以貌取人。不单别人如此，我们每一个人也是同样。我们对外貌漂亮的人心存好感，对仪表堂堂之辈更容易信任，但在好感和信任背后并没有任何事实可以支持，我们只不过是看到他人皮囊之后就匆匆得出了结论。生得好看的人在职场上可以获得更高薪水，这是有统计学数据支持的结论，而不是人们出于嫉妒的臆想。

内在当然很重要，回顾我身边交往十年以上的朋友，真正让我决定大家继续做朋友的原因全在于他们的内在，没有任何例外。尴尬的是，他们大多是我的网友，我还没有见过他们本人之前，就已经通过网络读过他们的文章，和他们发生过激烈的辩论，相互称量过对方的斤两，观察过对方在压力下的风度和脾性。所以，等到我们真见面时的时候，外貌唯一的价值就是帮助我把人和他们的网名对应起来。如果我们的结识过程颠倒一下，像是现实生活里一样先认识人，再了解对方，我觉得有很大可能我们一开始彼此看对方就不顺眼，懒得有任何进一步的交流。

这就是外貌问题的关键——**人们还来不及认知你的内在之前，就很可能因为外貌的缘故转身就走**。但也不必为此而太过焦虑，人们还按照音量来判断谁更有道理呢，这些人性的小缺陷一直都有，并不是多么了不得的事情。回想我工作之后第一次去上海，在街头看到那些仪容衣服都不错的人们昂然从我面前走过，也曾经升起了自惭形秽的心，觉得自己不配待在这样的城市。后来是去了北京，看见大爷们把白背心擦到胸口以上拍着肚皮走路，才终于缓了过来，觉得大城市其实也能待得，我在其中并不显得那么突兀。

我当然可以换一种方式来解决这种焦虑，那就是认定自己拥有丰富的内心世界，在外貌之下还有才华可用，自己可以不用靠脸吃饭。许多人就是这么做的，认为自己在外貌上减掉的分，可以通过别处的加分项来弥补。我个人并不是很赞同这个方法，外貌焦虑人人都有，但非要用内在或者才华一类的特性来找平衡，人就难免陷入另外一种焦虑之中：我的内心比之前是否更丰富了？我的才华是否比先前更耀眼了？于是一种焦虑变成另外一种焦虑，问题始终没有得到解决，**人不在外貌上焦虑，就得在钱上焦虑，在名声上焦虑，在社会地位上焦虑，总是得寻找某种支撑**。

其实还有另外一个办法，那就是停止盯着镜子里的脸看，而是认真观察一下自己所处的位置。如果把外貌按照十分制计算，十分最高，一分最低，那么大多数人是落在五六分这个区间。作为一名资深五分男性，我可以负责任地说，七分以下的人基本上都是隐形的。每天从早到晚，一个人可能要路过成百上千人。那么等到日暮归家，你能记得其中几个？你能记得的绝对是八分以上的人，无论是路人还是同事，都是如此。所有的五分和六分呢，你根本不在意，擦肩而过的时候你都不会多看一眼。

同理可证，如果自己是五六分的外貌，那么在别人眼里就根本不存在。一个不存在的人，对于自己的外貌有什么值得焦虑的呢？绝大多数人不会多花一秒钟来关注你的外貌，更不可能还要下一个判断说是好是坏。之所以有外貌焦虑，那是因为自己会忍不住去想别人如何看待自己的外貌。那么现在已经有答案了，绝大多数人根本不会在意你长什么样子，那还焦虑什么呢？

然后七八九分的人们在工作和生活中会得到优待，拥有更多机会，这是个事实。但是我们这样的五六分坐稳了普通人的位置，反正不会得到优待和机会，那么别人得到什么和我们又有什么关系呢？对于一个透明人而言，机会不机会有意义么？首先你得让人看见你，然后才有考虑一下的余地。然而在外貌这个领域内，自己能做出改变的部分很少，除非动刀。顺带说一句，我近年来改变了观点，不再反对人们去做医美，也不再鼓励人们坚守心灵美。因为坚守其实很辛苦，对于很多人而言是一种难以承担的重负。人们最多能做到的是保持仪容仪表整洁，选一下搭配合理的衣饰，定期洁牙以保持微笑的效果，诸如此类，也仅此而已。

外貌上能改变的部分有限，所以不如把时间精力投入到自己的“第二张脸”。对于五六分而言，最致命的问题不是相貌长得平淡无奇，而是本人是透明的，别人看不到。如何让别人看到自己呢？外貌肯定是指望不上了。**在我们的人生中，一定有那种长得非常一般，但是自己非常喜欢的朋友或者熟人，认识得越久，我们的心中有一种感觉就越是强烈：以对方的诚恳、热情、靠谱程度，他应该有一张更好看的脸**。事实上也是如此，类似这样的朋友或者熟人会越看越顺眼，并非是因为他们的外貌有所改变，而是他们的性格脾气，他们的行事方式感染了我——这就是所谓的“第二张脸”。

生活中当然存在着这样的人，我们不再是通过他们的皮相去认识他们，而是通过认识他们的心灵甚至灵魂而认识他们。一个人的皮相可能很普通，但是他的灵魂可能熠熠生辉，让人难以忘怀。我认为，**一个人给人带来的感受，可能才是他本人真实的相貌**。那么，每个人都有理由问一句：我真实的相貌是怎样的？有没有？换句话说，我自己对于周围的人有何价值，有何贡献？如果答案是肯定的，那么我一定在我的外貌之外，有另外一张面孔，人们更乐意结识后者而忽略前者。如果答案是否定的，那么我本身是五六分，在人群中又是个面目模糊可有可无的人，那就注定成为隐形的透明人。

不用去想着“超越”外貌判断，也不用想着去挑战大众的审美偏好，一切都是自身在人群中的位置问题。七八九分总能吸引大众的目光和喜爱，占据最多人口的五六分们就不需要去考虑和羡慕这样的事情，这和自己无关，要承认这个现实。五六分们是透明的存在，人们一眼扫过如同扫过空气，这也是个事实。但是在很小的一群人里，一个五六分有可能做到自己只要走过来，他们就会扬起眉毛，脸上浮现微笑。在这群人里，一个五六分能够找到认同和认可，找到支持与喜爱。我认为和外貌相比，**这才是最重要的事情，也才是最有可能实现的事情**。

很早之前，在我接受自己脱发过程不可逆的事实之后，我的外貌焦虑就此消失，甚至都没有试图用留长发、戴假发、移植毛发等方式来挽救一下。因为我知道，对于我周围那一小圈亲密的友人而言，他们根本不在意我有没有头发，他们在意的是我还是不是我。那个不做任何挽救措施，反着光顶着风一路走过来的人才是我。

👤 刘重点

📄 添加笔记

1.人不在外貌上焦虑，就得在钱上焦虑，在名声上焦虑，在社会地位上焦虑，总是得寻找某种支撑。

2.一个人给人带来的感受，可能才是他本人真实的相貌。

3.在很小的一群人里，一个五六分有可能做到自己只要走过来，他们就会扬起眉毛，脸上浮现微笑。在这群人里，一个五六分能够找到认同和认可，找到支持与喜爱。我认为和外貌相比，这才是最重要的事情，也才是最有可能实现的事情。

和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载

我的留言

👤 写留言，与作者互动

👤 0 / 5000

🔒 公开

📄 发布

用户留言

👤 默认

👤 最新

🔒 只看作者回复

👤 Christy

🕒 9小时前

👤 + 关注

👤 :

与人相识，先吸引我们的可能是对方的容貌。与人交往，先打动我们的可能是对方的语言。但是，能否继续交往、是否可以加深交，很多时候取决于人品。看一个人的品性，不是看瞬间，也不只看细节，还要看长远，短时间也许还能装，时间久了，人品好坏自然凸现。

有句很经典的话说：认可一个人，始于颜值，陷于才华，忠于人品。很多人走着走着，就因为对方的人品问题就散了。做事像做一样，要做事前要先要学做人。而人品则是一个入立足于世最好的通行证。经历越多就会发现人品的重要性。一个人可以能力不够强，但人品一定要好。如果连怎么做人都不会，那么有再大的能力也是徒劳的。无论多...

展开

👤 #成年人修炼日记

👤 14

🔍 更多课程微信c o c 3 2 0

🕒 197

👤 分享

👤 凡晨晨

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

和菜头老师的这节课真是写到我心坎上了，我感觉我就有外貌焦虑。

我们从未不在自己的父母面前过于掩饰自己，那是因为他们在父母眼里，我们的缺点和优点一样明显；我们也不在身边朋友或同事面前遮遮掩掩，因为Ta们见证了我们会经高光或低谷的时刻，但是，面对过于关注自己长相的过去的同学们，我们就包了。

我们渴望别人能够看到我们的内在，但往往了解先从外貌开始，有时就此定格，纵使后面再多努力也无法改变曾经的固有印象。...

展开

👤 #成年人修炼日记

👤 3

👤 35

👤 120

👤 分享

👤 美毅

🕒 10小时前

👤 + 关注

👤 :

学完这节课我一下子想起了学生时代。小学的时候班里有女生特别特别漂亮，姓单，相貌出众到女生看了可能会心动，当时全班几乎所有的男生都喜欢她，很多女生也为她献殷勤。老师也格外偏爱她。我到现在回想还觉得她是属于相当端庄，有气质，洋气，清纯，动人的长相。只是后来上大学后隐隐听说，她总是把妆化的很浓，完全看不出本身长什么样子了，也掩盖了本身的美，言语之中有很多同学为她惋惜。

我非常非常一个大同学，漂亮几乎全班男生都愿意接近她。哄着她，要不就做她的哥，要不就做她的“哥们儿”。她眼睛非常非常大，人又瘦，有一种古灵精怪的气质。不过上大学之后，随着大家各自忙碌，她经历过几次退学，身边又...

展开

👤 #成年人修炼日记

👤 4

👤 13

👤 97

👤 分享

👤 福月静思

🕒 8小时前

👤 编辑

👤 + 关注

👤 :

真正拥有相同心灵和精神的人，大多更重视对方的内在品质，而只有萍水相逢之人，第一眼才会更在意外貌。这中间的差别在于是否彼此“了解、认可、信任、欣赏”！

一个人的外貌很重要，但也没有重要到足以去涵盖一切，毕竟，很多时候，这个也是靠不住的，所以，还是要有自己的实力和底气。

因此，不必太致力于你的容貌而忽略核心竞争力打造，也不能一味不顾外在的提升，二者并不矛盾，主要在于自己如何选择和看待！...

展开

👤 1

👤 11

👤 55

👤 分享

👤 Super Talk

🕒 15小时前

👤 + 关注

👤 :

德国学者哈贝马斯把现代世界分为两个部分：一个是系统，带有工具理性，另外一个生活世界，不能仅靠工具理性来支撑。

我们之所以对外貌焦虑，很大程度上，是因为我们过分熟悉“系统”的工具理性，以它的标准来评判自我，人总归是不完美的，毕竟，所谓“系统”即意味着“集大成”，想要在单个个体上“集大成”，谈何容易？

反思外貌焦虑的意义在于，它可以引导我们对生活进行新的想象和探索。

想想孔子，他一辈子主张“仁”，但对不同弟子，他“仁”的解释永远不同，一个概念有多种解释，又各自成立，实在...

展开

👤 4

👤 1

👤 45

👤 分享

👤 因之

🕒 1小时前

👤 + 关注

👤 :

外貌确实是一项加分项，不管多不愿意承认，长得好看的人在恋爱上，工作上，甚至人缘上都有巨大的先天优势。你可以抱怨社会的不公，但要知道这份不公也有你自身的原因在里面，谁会拒绝跟一个好看的人交朋友呢？谁不想整天看帅哥美女呢？社会是基于绝大多数人的共识而运行的，所以抱怨和焦虑没有任何意义。

如果自己长得并非天生丽质，也不打算在脸上动刀子，那尽可能地培养塑造连自己的人格魅力尤为重要。或许我们没有办法去影响那万众瞩目，但至少可以做到在自己一个舒适的圈子里有一群被自己人格魅力吸引的朋友自在逍遥，不因为外貌而自卑。...

展开

👤 转发

👤 评论

👤 19

👤 分享

👤 戴礼源

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

在我们的生活中，一定有那么长得非常一般，但是自己非常喜欢的朋友或者熟人。认识得越久，我们的心中有一种感觉就是越强烈：以对方的诚恳、热情、靠谱程度，他应该有一张更好看的脸。

在我工作经历中，还真有幸遇见一位这样的熟人。她是我以前的一位领导，也是对我影响非常大的人。我在她身上，真正的体会到什么叫人不可貌相。

初次遇见这位领导，是在一次培训课上。她上台代表单位发言，她的外貌非常普通，五官也一般，穿着一件非常普通的灰色大衣，搭配一条黑色的裤子，短头发，看不出一点领导应有的高大样子。她这种极度普通的样貌，让我非常震惊...

展开

👤 转发

👤 1

👤 28

👤 分享

👤 小时很宝贵的益达

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

外貌，你准备拿什么和它比？

生活中，人们第一眼相识可能都会注意外貌，就像第一眼的相亲和一样，可是生活中不是所有相识都会相亲和一眼，而且就算是，外貌也可能只是会成为你们相互了解，走进婚姻的开始，在此基础上，我相信你们也在等待对方其他品质的出现。

美貌需要吗？如果把这个问题的答案列成一张清单，我们会发现它越写越长、越写越细。你准备好了吗？你以后会遇见很多人，每个人的审美标准不一样，而你终究只能成为一部分人眼中的西施或是徐公，当然也会有一些讨厌，不想看的...

展开

👤 #成年人修炼日记

👤 1

👤 1

👤 28

👤 分享

👤 赵春辉

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

假定一下，一个人的原始容貌从小到中年是恒定的，这种恒定并不是说具体到外观细节的描述，就是一种自然然而的样子。天生丽质的，那外貌的变化总得有个方向，是变好了，便漂亮了，便年轻了，便白了，变瘦了，便的精致了，等等等等。

人的外貌千奇百怪，但现在的社会的外貌特征因为改变总体趋同，即便社会文化用再多的形容词描绘，可外貌的特征变得单一，与天生的丰富多样性背离了太远太远。

一日，我对我的一个女性朋友说：“你看你是真的跟岁月小姐一样，今天一个样，明天一个样，收姐了又变成一个样...”

展开

👤 转发

👤 1

👤 17

👤 分享

👤 一辆蚂蚁

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

从很大尺度上而言，以貌取人不值得批判，因为这是一种自然的反应。所以对别人就自己外貌的评价可以多一份豁达。更何况一般长相又不会引起什么关注，对陌生人而言更是透明的存在。

能让人对自己有好感和佩服的，还是要靠人格魅力。人格魅力跟长相的关系不大或可以说是没有，它更多来自一个人的善良和智慧、兴趣和热情、才华和天赋等等。一个人长相平平但有很强的个人魅力，远比长相出众但毫无人格魅力更吸引人。“好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一”，这句话也是在强调人格魅力是难得珍贵的。

长相可以动刀来弥补，还简单些。增强人格魅力把自己变得有趣并不简单，好像并不存在一种明确的途径。但是是可...

展开

👤 转发

👤 评论

👤 16

👤 分享

👤 Nina酱

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

之前菜头写过一篇文章，提到过普通人其实很难注意到别人脸上的一些细节，比如说在意自己脸上痒，而你的朋友却可能根本没有注意到这件事。我是从这个描写上体会到自己在意的容貌变化，可能在旁人眼中是不大不会被注意到的事实。

可能从今天的文章里面会有更推广的认知：大多数人都是只是五、六分的普通人，也就意味着你的长相在别人眼里是透明的。对于长相上的很多焦虑更多是一种自己主观上的想象，而提升自己的“第二张脸”，也就是一个给人人的感觉，比如真诚、靠谱，更容易实现。...

展开

👤 1

👤 2

👤 14

👤 分享

👤 红鲤

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

以貌取人是人性，很容易从衣着外貌去判断一个人，其实和这个人真正的人品学识一毛钱关系都没有。

但是不可否认颜值超高的男女都有某种特权，优势真的很大，但是也只是起点高，不代表终点。如果不努力修行自己一切都要归于平凡，反而落差太大，会很难适应过来。这个和用名贵外物来衬托自己是一样的，如果没有真才实学最后难免沦为花瓶草包的命运。

不过颜值高从小到大有很多特权尤其是青春期，内心都有属于自己的一点小骄傲吧，被现实暴击之后，反击的几率要更大一点，有时候感觉也不全是坏事哈。...

展开

👤 转发

👤 评论

👤 13

👤 分享

👤 孟祥发

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

人不在外貌上焦虑，就得在钱上焦虑，在名声上焦虑，在社会地位上焦虑，总是得寻找某种支撑。

对于外貌焦虑的第二张脸，很是认同，多听老师的，让自己的第二张脸更丰富，更有意思，就是我做以后的行动指标了。以前还注意自己的外貌的，结婚以后我就不看了，干脆就行了。

对于交朋友，谈得来就行，不纠结。

👤 #成年人修炼日记

👤 于文强

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

余创辉老师在《行为经济学》也给过数据：颜值超高的CEO，他所管理的上市公司估值会普遍偏高，这算是人们的一种行为偏差。

菜头叔讲的“一个人给人带来的感受，可能才是他本人真实的相貌。”应对着“相由心生”这句话。我感知人的相貌真的会随着自己的变化而改变，自信是由内而外的显现，对于自身相貌而产生的自卑如果能成为提升自己价值的动力或许是一件好事，但问题相貌带来的“自卑感”总是伴随着我们的生活的，那焦虑不安也会如影随形！因为普通人过好世俗的生活从来不是大问题，但看不透生活的本质就是问题！...

展开

👤 #成年人修炼日记

👤 转发

👤 评论

👤 11

👤 分享

👤 Aming

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

可能男的对外貌没那么敏感，加上从小就长个大头长粗。我个人只要在别人面前是整洁干净，不邋里邋遢就满足外貌需要。男的第一次见面时外貌比较重要，以后就越来越不重要。尤其男的女之间，可能你一分钟还在和对方聊天，对方离开的一分钟你连他穿什么颜色和款式的衣服都已经忘记。成年人大家关注的还是能否把每项事情通过合作推动，或者释怀朋友间交情。而这些情景都和外貌无关。

展开

👤 转发

👤 评论

👤 1

👤 分享

👤 刘雨晴

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

我从小开始就有容貌焦虑，初中和高中时最为严重，以至于无法全身心投入到学习和交友当中。现在也依然有容貌焦虑，但是有所减轻，一方面心态改善了，另一方面是努力通过各种方法改善自己的外貌，也基本达到了想要的效果。

容貌焦虑的来源倒不是因为某个个人出现在我面前，她魅力很大，但是也只是起点高，不代表终点。因为旁人的比较，旁人的言论，旁人的差异对待，让我深陷其中。在班里我算是成绩名列前茅的，和令一位同学不相上下，但是她因为更加肤白貌美，因此得到老师的重视更多，老师对她和我的态度全不一样，我能感受到，那时候我就知道：这个世界就是以貌取人的。于是后来我就暗暗下定决心对自己进行严格的外貌管理。...

展开

👤 #成年人修炼日记

👤 转发

👤 评论

👤 9

👤 分享

👤 捷博

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

我最近读过一个有趣的研究，科学家随机抽样 600 名年纪 30-40 岁的男性跟女性，一半做过脸部整形，另一半没有。该研究的结果收入比没整形的高出 20%，抑郁症的比例少 30%。

科学家推论除了人有外表的歧视之外，还有整型后的，人无形中提升自己的自信变得阳光大方，相对以前，更加明星的快乐了。

展开

👤 #成年人修炼日记

👤 转发

👤 评论

👤 9

👤 分享

👤 张伯维

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

我从小就沒有外貌焦虑，除了眼睛小一点，其他方面都有明显的优势，有一次到医院的五官科体检，那个医生都说我长得不错👍

其实外貌 2 分和 9 分的人都会有焦虑，有的漂亮女生会回避你看她的视线，有时候会在乎自己的行为和动作，想配得上自己的外貌；我赞成菜头叔的观点，什么人丑就该多读书，这样容易让人陷入另一种焦虑：读多少书呢？该给谁看？比外貌更重要的是，是你给人的感觉，别人看你舒服了，看别人不舒服，是自己修养不够。

👤 #成年人修炼日记

👤 转发

👤 评论

👤 8

👤 分享

👤 陆嘉伟

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

颜值服从正态分布，大多数人的颜值在中间，人数太多根本不能引起别人注意。少数颜值高的人会得到照顾，就像有天赋的人会得到提拔，没什么特别的。颜值是初次见面的利器，随时间衰减，长时段，人还是得靠自己第二张脸，也就是待人接物的方式方法上。

好的容貌是一种先天优势，但这种优势随着年轻的增长会逐渐减弱，永不贬值，真正使我们终身受益的其实是“第二张脸”。

展开

👤 转发

👤 评论

👤 6

👤 分享

👤 我思遂：我要去何方

🕒 4小时前

👤 + 关注

👤 :

以貌取人是人的本性，我们很难避免。看到好看的人我们就会不自然的流露出喜悦之情，但对于大多数人都是相貌平平的人，其实谁会在乎谁在意我们的长相，他们在相貌上能做的也不多，不如把精力放在“第二张脸”上，也就是待人接物的方式方法上。

好的容貌是一种先天优势，但这种优势随着年轻的增长会逐渐减弱，永不贬值，真正使我们终身受益的其实是“第二张脸”。

展开

👤 转发

👤 评论

👤 6

👤 分享

加载中...